

減塩

ケチャップそぼろ

ケチャップは調味料の中でも比較的塩分の少ない調味料って知ってました？
いつもの調味料を合わせて減塩にチャレンジ！小分けしてアレンジも楽しめますよ。

材料（作りやすい分量）

鶏ひき肉	150g	
大豆（水煮）	100g	
しょうがのみじん切り	小2	
ごま油	小2	
A	トマトケチャップ	大1
	みそ	大1
	酒	大2
	すり白ごま	小2
	砂糖	小1
水	大2	
酢	小1	

作り方

- ① Aはよく混ぜ合わせる。大豆はポリ袋に入れて手で荒く潰しておく。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて軽く炒めたら①の大豆としょうがのみじん切りを入れて炒める。
- ③ Aを加え混ぜて煮詰め、軽くとろみがついたら火を消して酢を加えて全体を混ぜる。

◆酸っぱめが大好きであれば、酢を小2に。

1食約50gあたり エネルギー114kcal たんぱく質8.2g 脂質6.5g 食塩相当量0.4g

アレンジメニュー

エリンギとさつまいものそぼろがけ 素材の甘味があるから塩気が少しでもおいしい！

材料（2人分）

エリンギ	2本
さつまいも	小1個
サラダ油	大1
ケチャップそぼろ	100g
青ねぎ（小口切り）	適量

作り方

- ① エリンギを繊維に直角に輪切りにして切る。さつまいもは縦半分に切り1cmの厚さに切り、水にさらして水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面よく焼く。
- ③ ②を器に盛り、ケチャップそぼろをかけて青ねぎをのせる。

1人あたり エネルギー271kcal たんぱく質9.9g 脂質12.0g 食塩相当量0.5g

アレンジメニュー

ケチャップそぼろのマーボー豆腐風 ニラの香りと辛味のパンチで減塩でも大満足！

材料（2人分）

お好みの豆腐	300g
ケチャップそぼろ	100g
ニラ	1/5束
ラー油・七味唐辛子	適量

作り方

- ① 水切りした豆腐を食べやすい大きさに切り（もしくは崩し）、耐熱の器に入れる。
- ② ケチャップそぼろと刻んだニラをのせてふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。
- ③ お好みでラー油か七味唐辛子を振りかける。

◆ラー油は食塩相当量0gなので豆板醤やコチュジャンを使うより、減塩になります◆

1人あたり エネルギー200kcal たんぱく質15.7g 脂質11.1g 食塩相当量0.4g